



**Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

**Арктический морской институт имени В.И. Воронина –
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(общеобразовательная подготовка, технологический профиль)

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

**по специальности
26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация
СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ
ЭКСПЛУАТАЦИИ СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

**г. Архангельск
2024**

СОГЛАСОВАНА

Исполняющий обязанности заместителя
директора по учебно-методической работе

О.Н. Юрова

08.05.2024

ОДОБРЕНА

на заседании цикловой комиссии
дисциплин общеобразовательного, ОГСЭ
и ЕН циклов

Протокол от 30.04.2024 № 7

Руководитель  А.Г.Чистякова

РАЗРАБОТЧИК:

Ануфриев Артем Петрович, преподаватель Арктического морского
института имени В.И. Воронина

УТВЕРЖДЕНА

Директор АМИ им. В.И. Воронина -
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени
адмирала С.О. Макарова»



Р.А. Пицаев

05.2024

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 02.12.2020 № 691, примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021 г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет БУП.09 Физическая культура, является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.2.1. Цели и задачи учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета БУП.09 Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО и на достижение целей и задач: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Предметные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<ul style="list-style-type: none"> – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04	– готовность к саморазвитию, самостоятельности	– уметь использовать разнообразные формы и

<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – признавать свое право и право других людей на ошибки; 	<p>виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
---	--	--

	– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – наличие мотивации к обучению и личностному развитию. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии

	широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.
ПК 2.1 Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	<ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; – принимать мотивы аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать своё право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<ul style="list-style-type: none"> – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в том числе:	
Основное содержание	50
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	50
лабораторные занятия	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	26
в том числе:	
практические занятия	26
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БУП.09 Физическая культура

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), прикладной модуль	Объем в часах	Формируемые компетенции
	Основное содержание		
Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия	22	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.	2	
	1.2. Кроссовая подготовка.	2	
	1.3. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	
	1.4. Бег на 100 метров. Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.	2	
	1.5. Бег по прямой с различной скоростью. Бег по виражу.	2	
	1.6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	1.7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	1.8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	1.9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	1.10. Толкание ядра 3-4 кг(девушки) , 5-6 кг,7 кг. 257 гр (юноши).	2	
1.11. Ознакомление с техникой метание диска. Юноши 2 кг-1,5 кг, девушки 1 кг-0,8 кг.; Ознакомление с техникой метание копья. Юноши 0,8 кг, девушки 0,6 кг.	2		
Тема 2 Лыжная подготовка	Практические занятия	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	2.2. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	2.3. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	2.4. Техника спусков и торможений.	2	
	2.5. Эстафета с элементами лыжных гонок.	2	
2.6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2		

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), прикладной модуль	Объем в часах	Формируемые компетенции
	2.7. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
	2.8. Лыжный спринт 1-2 км (юноши), 800-1,5 (девушки).	2	
Тема 3 Гимнастика	Профессионально-ориентированное содержание в том числе:	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	Практические занятия	10	
	3.1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2	
	3.2. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	2	
	3.3. Упражнение на параллельных и разновысоких брусьях.	2	
	3.4. Упражнения на высокой перекладине.	2	
	3.5. Строевые приёмы на месте и в движении. Техника акробатических упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Тема 4 Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практические занятия	12	ОК 01, ОК 04, ОК 8
	4.1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Тактические действия в игре. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
	4.2. Прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	4.3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	4.4. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Ведение мяча и передачи. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	4.5. Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска,	2	

Наименование тем/разделов	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), прикладной модуль	Объем в часах	Формируемые компетенции
	накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.		
	4.6. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Тема 5	Профессионально-ориентированное содержание	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	в том числе:		
Виды спорта по выбору	Практические занятия	14	
	5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	2	
	5.2. Пауэрлифтинг. Техника жима штанги лёжа.	2	
	5.3. Гиревой спорт 8,16,24 кг.	2	
	5.4. Подъём штанги на бицепс.	2	
	5.5. Классический жим штанги лёжа	2	
	5.6. Спортивная аэробика. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Положение планка для юношей 3 мин, 2 мин., 1 мин, для девушек - 2 мин.30 сек, 1 мин.30 сек., 45 сек. Баланс на одной руке. Подскоки, амплитудные махи ногами.	2	
	5.7. Упражнения для мышц живота. Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед, назад, в сторону.	2	
Тема 6	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	в том числе:		
Выполнение норм ГТО	Практические занятия	2	
	6.1. Подготовка обучающихся к выполнению норм ГТО.	2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие спортивные помещения и сооружения:

спортивный зал	Мячи баскетбольные – 2 шт.; мячи футбольные – 1 шт.; мячи волейбольные – 2 шт.; скамья гимнастическая – 1 шт.; шведские стенки; баскетбольные щиты с кольцами; судейская вышка; ворота для игры в мини-футбол и ручной мяч; заградительные сетки; штанги; гантели; гири; гимнастическая перекладина; маты; волейбольная сетка; скакалки; флажки; свистки.
зал тренажерной подготовки	Велотренажер – 2 шт.; тренажер для жима штанги в положении лежа – 2 шт.; тренажер для развития мышц голени – 1 шт.; тренажер для развития мышц груди – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук и спины – 1 шт.; тренажер для развития плеча – 1 шт.; тренажер для развития спины и пресса – 1 шт.; тренажер-лежак для развития ног – 1 шт.; трос 6 м – 1 шт.
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Полоса препятствий, состоящая из двух металлических лабиринтов, двух заборов с наклонной доской, двух стенок с двумя проемами, 2 полуразрушенных мостов и лестниц, ограниченных металлическим забором из секций 2,5*15 м., длиной 105 м.; - спортгородок, состоящий из десяти турников (перекладин) входящих в один комплект, десяти наклонных досок, двух гимнастических брусьев, трех групповых скамей для пресса; - площадки для минифутбола размером 18*20 м., с покрытием из утрамбованного грунта; место для прыжков в длину - с покрытием из шлака, место для прыжков – песок строительный; беговая дорожка – 100 м; комплект лыжный – 9 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные

Для реализации учебного предмета предусмотрена библиотека и читальный зал с выходом в Интернет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через предметные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	Текущий контроль в форме: - защита реферата - фронтальный опрос - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - тестирование Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1,2,3 (П-о/с),4,5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	
ПК 2.1. Организовывать мероприятия по обеспечению транспортной безопасности	Темы 3 (П-о/с), 5 (П-о/с), 6 (П-о/с)	

(П-о/с)* - профессионально-ориентированное содержание.